Firda Bilma Assyfa Fauziah

Kata Pengantar
Eddy Najmuddin Aqdhiwijaya
Ketua Gerakan Islam Cinta

HIDUP SEHAT ALA MILENIAL

Firda Bilma Assyfa Fauziah

Hidup Sehat Ala Milenial

Penulis: **Firda Bilma Assyfa Fauziah**
Penyunting: **Ahmad Muhibi**
Penyelaras Aksara: **Johan Aristya Lesmana**
Penata Aksara dan Sampul: **Syndhi Renolarisa**

Tim Pelaksana:
Kevin Dea Putra
Mutiara Citra Mahmuda
Muhammad Husein Supono
Muhammad Aziz Perangin-angin
Juli Jurnal

Diterbitkan oleh
YAYASAN ISLAM CINTA INDONESIA
Plaza Cirendeu Lt. 2
Jl. Cirendeu Raya No. 20 Pisangan, Ciputat
Tangerang Selatan 15419
Telp. 021-7419192
E-mail: infogerakanislamcinta@gmail.com
#gerakanislamcinta

ISBN: 978-602-53698-9-6

Cetakan Pertama, Oktober 2018

Ayo ikut sebarkan pesan
cinta dan damai Islam. Gabung dengan
Gerakan Islam Cinta (GIC).

GIC terbuka bagi siapapun yang percaya
bahwa Islam adalah agama cinta,
damai, dan welas asih.

Info selengkapnya
www.islamcinta.co

Setiap orang punya hak untuk hidup sehat. Karena itu, sebagai generasi muda, kita harus menjaga pola hidup sehat dan positif agar mampu mengukir prestasi sehingga berdampak baik buat bangsa, agama dan negara.

Dengan tubuh yang sehat, jiwa yang damai, dan mental yang kuat, tentunya akan bikin kita menjadi generasi yang keren di masa depan. Makanya, saya berpendapat bahwa **kesehatan itu milik semua orang**, ia tidak dimonopoli oleh agama tertentu, suku tertentu, dan kelas sosial tertentu saja.

Generasi milenial harus bisa jaga kesehatan agar kuat memikul tanggung jawab demi kemajuan agama, bangsa, dan negara.

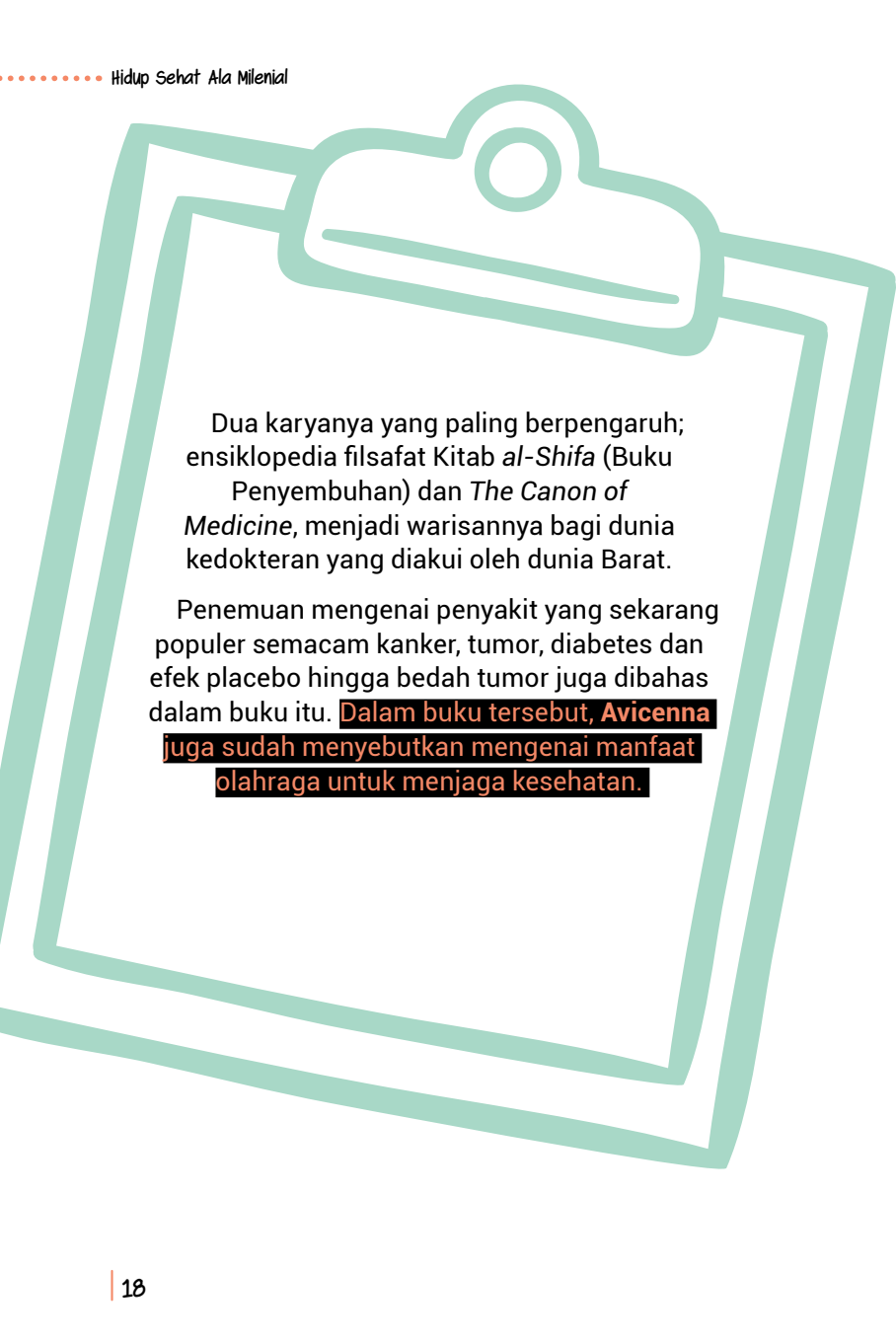
Kesehatan dalam buku ini, mencakup kesehatan yang harus dimiliki generasi milenial. Bagi dokter, kesembuhan pasien adalah yang utama walaupun Tuhan lah yang Maha penyembuh dan dokter sebagai perantara-Nya. Dalam melakukan *treatment*, dokter tidak boleh melihat latarbelakang agama, bangsa, suku, partai, dan strata sosial. **Dokter ideal itu yang punya sikap, tindakan, dan pola pikir inklusif.**

Firda Bilma Assyfa Fauziah berhasil menulis buku ini dengan bahasa sederhana tapi penuh makna, agar kita tetap berpegang teguh pada pola hidup sehat demi mewujudkan nilai-nilai kebangsaan dalam aktivitas sehari-hari. Kesehatan generasi milenial sangat diperlukan bangsa karena mereka adalah calon pemimpin di masa yang akan datang. Semoga buku yang diterbitkan oleh GIC bersama PPIM UIN Jakarta dan UNDP ini dapat bermanfaat bagi semua, khususnya bagi generasi milenial. Selamat membaca!

Jakarta, 22 Oktober 2018

Eddy Najmuddin Aqdhiwijaya
Ketua Gerakan Islam Cinta

ISI BUKU

HIDUP SEHAT DARI AVICENNA

Siapa itu Avicenna?

Kita tentunya bangga, **Avicenna** atau ibnu Sina seorang bapak kedokteran modern, ternyata seorang Muslim yang berpikiran maju.

Avicenna berpendapat bahwa sakit tak melulu disebabkan oleh fisik yang lemah, tapi bisa juga karena kejiwaan yang bermasalah. Berkat sederet penemuan penting, ia menjadi pelopor ilmu kedokteran eksperimental.[1]

Selain soal pengaruh kesehatan emosional terhadap fisik, kontribusi **Avicenna** bagi kedokteran modern meliputi temuan beberapa penyakit menular, salah satunya tuberculosis (TBC). Dia juga dokter pertama yang mendiagnosa meningitis, bagian mata, dan katup jantung, serta temuannya saraf yang terhubung dengan nyeri otot.

[1] Danielle Jacquart, *Islamic Pharmacology in the Middle Ages: Theories and Substances*, 2008, h. 27.

Dua karyanya yang paling berpengaruh; ensiklopedia filsafat Kitab *al-Shifa* (Buku Penyembuhan) dan *The Canon of Medicine*, menjadi warisannya bagi dunia kedokteran yang diakui oleh dunia Barat.

Penemuan mengenai penyakit yang sekarang populer semacam kanker, tumor, diabetes dan efek placebo hingga bedah tumor juga dibahas dalam buku itu. Dalam buku tersebut, **Avicenna** juga sudah menyebutkan mengenai manfaat olahraga untuk menjaga kesehatan.

Meski karyanya diakui dunia Barat, Avicenna justru dianggap oleh kalangan muslim tak mempercayai Tuhan alias ateis karena menganut aliran *Mu'tazilah*. Aliran *Mu'tazilah* kurang diterima oleh sebagian penganut Sunni karena beranggapan bahwa akal manusia lebih baik dibandingkan tradisi. Penganut aliran ini cenderung menginterpretasikan ayat-ayat Alquran secara lebih bebas dibanding kebanyakan umat Muslim saat itu.[2]

[2] Robert Wisnovsky, *Avicenna's Metaphysics in Contexts*, 2003.

Padahal, Avicenna mengintegrasikan gagasan dan metodologi Aristoteles, neoplatonisme, dan filsafat Yunani lainnya dengan tradisi monoteistik Islam. Ia mengadopsi teori neoplatonisme, tapi dia membuat membedakan antara Tuhan dan ciptaan untuk menghindari kecenderungan neoplatonis terhadap panteisme.

Sebagai salah satu ilmuwan berpengaruh di abad pertengahan masa kejayaan Islam, **Ibnu Sina telah membaca Alquran dan sastra sejak umur 10 tahun**. Dibimbing oleh Natili, Avicenna belajar logika dasar dan pada usia 16 tahun mempelajari ilmu pengobatan.

Saat Sultan Bukhara jatuh sakit, Avicenna yang berhasil menyembuhkannya. Sebagai ucapan terima kasih, seperti ditulis *Encyclopedia Britannica*, sang sultan membuka perpustakaan kerajaan Samanid untuknya.

Avicenna, seorang muslim yang memiliki banyak kawan dari berbagai kalangan dan agama, sehingga sikap inklusifnya ini kerap mendapatkan perlakuan tidak adil dari golongan Islam puritan.

Pada 1913, profesor kedokteran Kanada, Sir William Osler menyebut Avicenna sebagai "Penulis buku teks medis paling terkenal yang pernah ditulis sepanjang sejarah." Osler juga menyebut Avicenna sebagai dokter sukses sekaligus seorang negarawan, guru, filsuf dan tokoh sastra.

ABU ALI HUSEIN BIN ABDULLAH BIN SINA ATAU IBNU SINA YANG DI DUNIA BARAT LEBIH DIKENAL DENGAN NAMA AVICENNA, BELIAU DILAHIRKAN DI SEBUAH DESA KECIL DEKAT BUKHARA, IBUKOTA DINASTY SAMANIYYA, BERNAMA AFSHANAH PADA TAHUN 370 H (980 M) DAN WAFAT PADA TAHUN 1037 M.

PENDIDIKANNYA DIMULAI SEJAK USIA 5 TAHUN, PADA USIA 10 TAHUN IA TELAH MENGHAFAL AL-QUR'AN DAN SEBAGIAN BESAR SASTRA ARAB, TIDAK SAMPAI DI SITU AVICENNA JUGA MEMPELAJARI ILMU-ILMU LAIN SEPERTI GEOMETRI, LOGIKA, MATEMATIKA, SAINS, FIQH, DAN PENGOBATAN.

Dalam perjalanan hidupnya, Avicenna lebih tertarik dan menonjol pada bidang ilmu kedokteran, hingga ia mendapat gelar *Pangeran Para Dokter.*

Pada usia 16 tahun, **Avicenna** mulai mengenal ilmu kedokteran, dan pada usia ke 18 tahun ia telah menguasai berbagai bidang ilmu pengetahuan seperti; Filsafat, Kedokteran, Matematika, Logika, Astronomi, Bahasa, Musik, Sastra, dan Hukum Islam.

NAMANYA MULAI SEMAKIN TERKENAL DALAM ILMU KEDOKTERAAN, KETIKA IA IA DAPAT MENYEMBUHKAN PENYAKIT NUH IBNU MANSYUR (PENGUASA BUKHARA).

Setelah sembuh Nuh mengizinkan Avicenna untuk memanfaatkan perpustakaan pribadinya, sejak saat itu ia memuaskan dirinya dengan berbagai bahan bacaan ilmu pengetahuan.

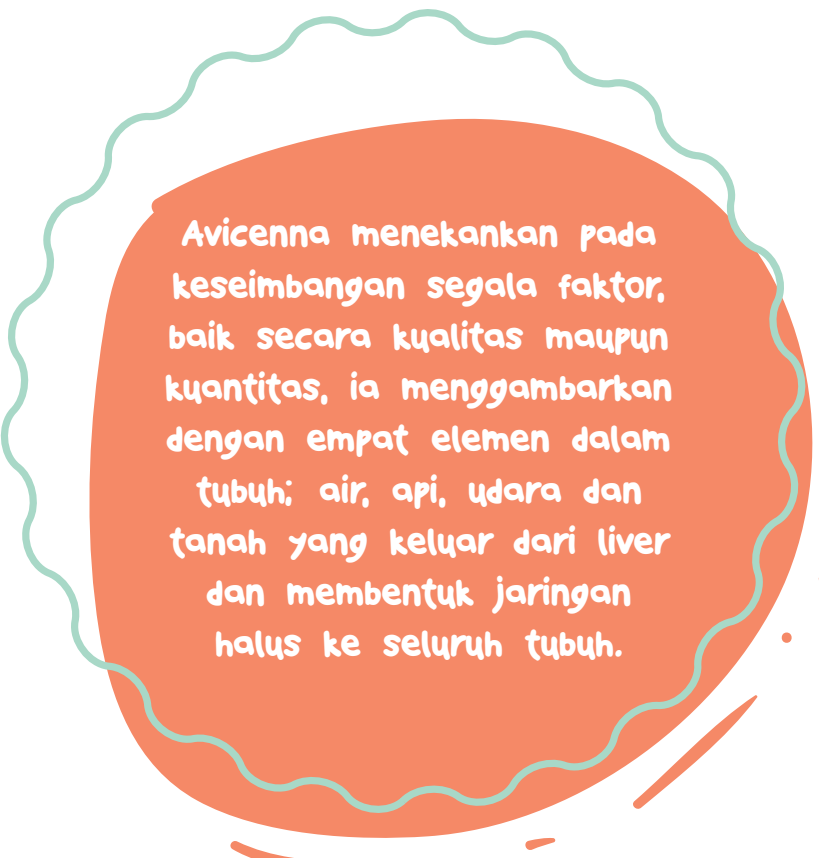
Avicenna banyak melahirkan karya tulis, baik yang berbentuk buku, risalah, prosa mapun syair. Diantara karyanya yang paling penting ialah *Qanun fi Ath-Thib (The Canon of Medicine)* ensiklopedi kedokteran yang menjadi pegangan wajib di universitas-universitas barat sampai abad ke-17, serta dianggap warisan penting dari Ibnu Sina untuk dunia kedokteran.[3]

[3] Erica Fraser, *The Islamic World to 1600*, 1998.

Melalui buku itu, ia berkontribusi pada kemajuan ilmu anatomi, ginekologi, dan pediatri dan dokter pertama yang melakukan uji klinis dan pengenalan farmakologi klinis.

Buku *Qanun fi Ath-Thib* terdiri dari lima bagian pokok, yakni:

1. Prinsip-prinsip umum kedokteran yang meliputi filsafat kedokteran, fisiologi, anatomi, pemeliharaan kesehatan dan penanganan penyakit-penyakit.
2. Obat-obatan yang sederhana.
3. Gangguan-gangguan organ dalam dan luar tubuh.
4. Beragam penyakit yang memengaruhi tubuh secara umum, tidak terbatas pada satu organ tubuh,
5. Dan persenyawaan kompleks.[4]

[4] Avicenna, *the Canon of Medicine.* by. O. Cameron Grunner. Part I-IV.

Nah, ini tipsnya, **Tips Hidup Sehat dari Avicenna:**

Avicenna selain sebagai dokter handal yang mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit di zamannya, ia juga menganjurkan untuk menjaga kesehatan dari waktu ke waktu.

Dalam *Qonun*-nya beliau menyampaikan tujuh doktrin pelestarian kesehatan, yakni:

1. Menyeimbangkan emosi.
2. Memilih makanan dan minuman yang sehat.
3. Mengeluarkan hal-hal buruk (racun) dari dalam tubuh.
4. Menjaga perpaduan jenis yang masuk ke dalam tubuh.
5. Menjaga kemurnian udara yang dihirup.
6. Menjaga diri dari kemungkinan-kemungkinan penyakit yang ada di luar tubuh.
7. Menyeimbangkan antara gerak tubuh dan gerak pikir, termasuk istirahat antara tidur dan terjaga.[5]

---

[5] Ahmad, Khan Murad dkk. *Ibn Sina and the Roots of Seven Doctrines of Preservation os Health.* H. 92.

Avicenna menekankan pada keseimbangan segala faktor, baik secara kualitas maupun kuantitas, ia menggambarkan dengan empat elemen dalam tubuh; air, api, udara dan tanah yang keluar dari liver dan membentuk jaringan halus ke seluruh tubuh.

Empat jaringan ini berkaitan erat dengan cairan dalam tubuh seperti lendir, darah dan empedu. Keempat senyawa ini, menurut **Avicenna** haruslah seimbang, sebab dari ketidakseimbangan pada unsur-unsur inilah seorang dokter pada masa itu mendiagnosis penyakit.

Tujuh doktrin diatas berfungsi sebagai penyeimbang tiap unsur yang harus dipenuhi oleh setiap manusia jika ingin terjaga dari berbagai macam penyakit.

Perilaku hidup sehari-hari dan faktor lingkungan di sekitar individu dianggap menjadi faktor penting oleh Avicenna dalam menjaga kondisi tubuh yang ideal.

Selain penyeimbangan antar unsur tersebut, harus juga ada penyeimbangan antara tubuh dan pikiran, tidak baik membiarkan tubuh selalu bekerja keras tapi membiarkan pikiran "menganggur" lama, begitu juga sebaliknya.

Memberikan tubuh dan pikiran waktu untuk beristirahat adalah pilihan yang baik dengan tidak memforsir keduanya untuk terus bekerja tanpa henti, hal ini dapat memberikan keseimbangan antara keduanya dan membuat metabolisme tubuh menjadi lebih baik.

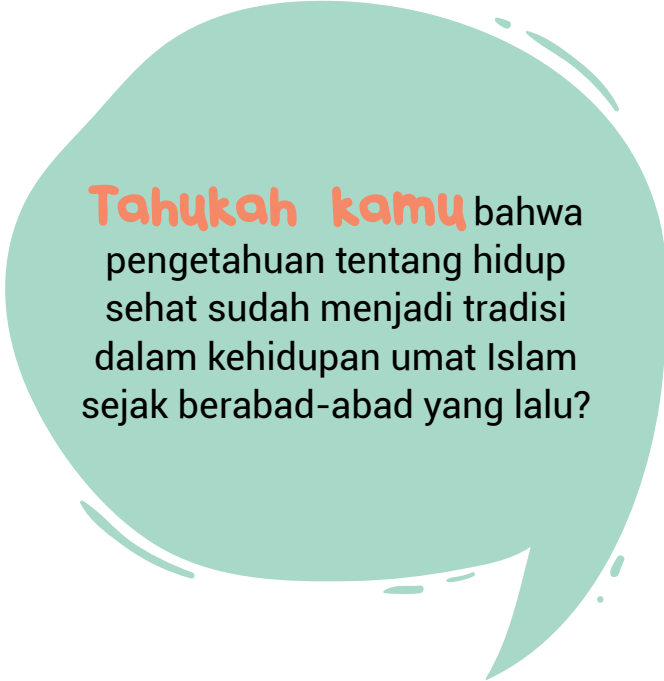
UNTUK MENJADI SEHAT DENGAN CARA HIDUP YANG DILAKUKAN DAN DIANJURKAN OLEH AVICENNA, KITA TIDAK BISA TERLEPAS DARI TEORINYA MENGENAI JIWA. IA BERKESIMPULAN BAHWA JIWA ADALAH SUATU EKSISTENSI YANG BERSIFAT IMMATERI YANG MEMBERIKAN KESEMPURNAAN PADA JASAD YANG MATERI.

Avicenna telah membagi jiwa menjadi tiga bagian yaitu jiwa nabati, jiwa hewani, dan jiwa insani. Setiap jiwa memiliki kebutuhan masing-masing dan jika telah terpenuhi maka jiwa akan teraktualkan.

Jiwa nabati sebagai kesempurnaan awal bagi tubuh yang bersifat alamiah dari aspek melahirkan, tumbuh dan makan.[6] Kebutuhan jiwa ini ialah asupan nutrisi kedalam tubuh untuk kemudian disalurkan keseluruh bagian tubuh agar ter-regenerasi dan tumbuhnya setiap organ sebagaimana mestinya.

[6] Muhammad Izzaddin Taufik, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam.* 45.

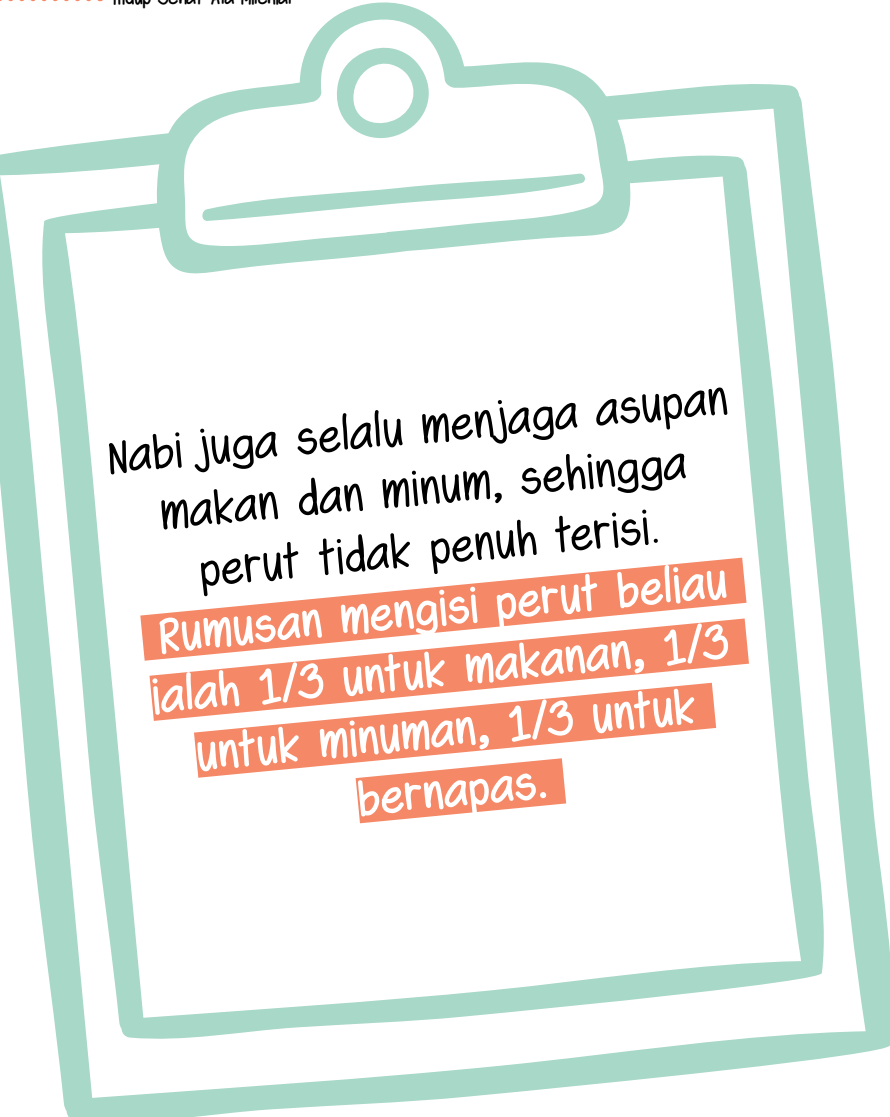
JIWA HEWANI MENURUT AVICENNA IALAH KESEMPURNAAN AWAL BAGI TUBUH ALAMIAH YANG BERSIFAT MEKANISTIK DAN BERGERAK KARENA KEINGINAN. JIWA HEWANI MEMILIKI DUA DAYA YAITU, DAYA PENGGERAK DAN DAYA PERSEPSI.

UNTUK MENYEMPURNAKAN JIWA HEWANI MANUSIA HARUS MENGUASAI JIWA INSANINYA YANG MENDASARI PRILAKU BERDASARKAN PADA IKHTIAR BERPIKIR.

MENGHUBUNGKAN ANTARA ILMU KEDOKTERAN DALAM HAL INI ILMU UNTUK MENGOBATI TUBUH MANUSIA DENGAN ILMU FILSAFAT YANG MENGKAJI KEDALAMAN JIWA, MENJADIKAN **AVICENNA** SALAH SEORANG PEMIKIR TERKEMUKA DI DUNIA.

Ia tidak hanya mengobati orang sakit tapi juga menganjurkan pola hidup sehat untuk menjaga tubuh, maka tak salah jika ia memperoleh julukan *Father of Doctor.*

Mehdi Nakosteen dalam bukunya *Kontribusi Islam dalam Dunia Barat*, menyebutkan bahwa dunia Islam dan Barat berhutang budi pada Avicenna.

LITERASI SEHAT
MUSLIM
MILENIAL

Tahukah kamu bahwa pengetahuan tentang hidup sehat sudah menjadi tradisi dalam kehidupan umat Islam sejak berabad-abad yang lalu?

Kita, diajarkan untuk menjadi Muslim yang kuat, fit, sehat, dan bugar melalui manajemen makanan yang sehat.

Pola hidup sehat sudah berkembang jauh-jauh hari sebelum produk suplemen booming di era modern. Bahkan, seperti beberapa riwayat menyebutkan bahwa selama hidupnya Rasulullah Saw hanya beberapa kali tertimpa sakit. Tidak banyak, hanya 2 kali.

Hal itu, nggak lepas dari wawasan Nabi tentang manajemen hidup sehat yang dimilikinya. Sehingga Nabi Saw tampil prima dan fit dalam menjalankan ibadah kepada Allah.

Banyak sekali landasan Hadis dari Nabi Saw yang memberi pesan ikhwal pentingnya memenuhi kebutuhan gizi, vitamin, nutrisi dan olahraga dalam menjaga kesehatan.

Nabi Muhammad Saw memiliki literasi kesehatan yang tinggi, maka tak heran jika semasa hidupnya, hanya dua kali mengalami sakit.

Nabi juga selalu menjaga asupan makan dan minum, sehingga perut tidak penuh terisi.

Rumusan mengisi perut beliau ialah 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk minuman, 1/3 untuk bernapas.

Hal itu mengindikasikan bahwa literasi kesehatan Nabi memang tergolong di atas rata-rata, sehingga beliau pernah bersabda, bahwa *"Muslim yang kuat (sehat) itu lebih dicintai ketimbang Muslim yang lemah (penyakitan)."*

UNTUK SEHAT, UMAT ISLAM HARUS MENJAGA POLA MAKAN, OLAH RAGA, MANDI, DIET YANG TEPAT, DAN REGULASI TIDUR BERKUALITAS.

Selama peradaban Islam berkembang, banyak karya literasi tentang kesehatan yang ditulis ulama, cendekiawan, dan ilmuwan Muslim, diantaranya sebagai berikut:

1. AL-QANUN FI AL-THIBB KARYA IBNU SINA

Ibnu Sina atau dikenal *Avicenna* melalui karyanya yang berjudul, *Al-Qanun fi Al-Thibb* (Norma Medis), di jilid 3 membahas tentang “Obesitas Berlebihan” sebagai penyakit berbahaya dan ia menyarankan untuk banyak bergerak disertai diet makanan berlemak.

2. AL-HAWI FIT-THIBB KARYA AL-RAZI

Al-Razi (841-926 M) melalui uji klinis dan kritis dalam bukunya berjudul *Al-Hawi Fit-Thibb* (Ensiklopedia Medis) menempatkan obesitas sebagai penyakit kegemukan yang berbahaya, yang harus diobati dengan diet, obat-obatan, latihan, pijat hidroterapi, dan perubahan gaya hidup.

3. KITAB AL-MUKHATARAT FI AL-THIBB KARYA IBNU HUBAL

Ibnu Hubal Al-Baghdadi (1121 – 1213 M), seorang dokter dan ilmuwan Arab yang membahas obesitas berlebihan dalam buku medis yang berjudul ***Kitab al-Mukhatarat fi al-Tibb*** (Kitab tentang Pemilihan Obat). Dia memberi resep untuk mengobati penyakit kegemukan dengan diet ketat yang terjadwal, kemudian menekankan untuk banyak berolahraga sesuai kondisi pasien.

4. AL-MUJIZ FI AL-THIBB KARYA IBNU AL-NAFIS'

Ibnu al-Nafis, seorang dokter abad ke-13. Ia belajar kedokteran di sekolah medis Rumah Sakit Al-Nuri, Damaskus. Ia menulis karya tentang obesitasnya berjudul, *Al-Mujiz Fi al-Thibb* (Ringkasan Medis).

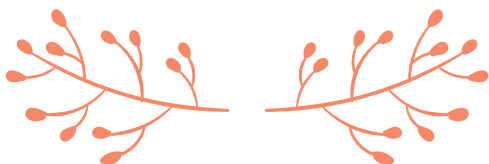
Hubungan antara obesitas dengan sistem organ tubuh. Obesitas itu sendiri merupakan kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Oleh karena itu, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes, atau hipertensi.

Dari kempat judul buku yang ditulis oleh ulama, cendekiawan, dan ilmuwan Muslim tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwa tradisi literasi tentang kesehatan di lingkungan Islam sangat kental sekali. Dan, kita, sebagai generasi milenial patut memiliki wawasan yang luas tentang pola hidup sehat, agar memiliki tubuh yang sehat dan kuat, saat menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari.

BERDAMAI DENGAN PENYAKIT

Penyakit dan penderitaan bukanlah suatu peristiwa yang berdiri sendiri. Ia memiliki beberapa sisi dan dapat dimaknai secara multi-makna dari berbagai pendekatan. Ia bisa dimaknai secara teologis, secara biologis, secara psikologis, atau secara sosiologis.

Sisi manapun yang menjadi pendekatan, satu hal yang pasti adalah setiap penderita suatu penyakit menginginkan kesembuhan secepatnya.

Upaya penyembuhan dapat dilakukan melalui pendekatan medis, yang lebih banyak bersifat jasmaniah dan biologis, atau melalui pendekatan ruhaniah yang lebih menekankan aspek psikologis dan spiritual-religius.

Kedua pendekatan itu dapat saling berbagi tugas dan saling melengkapi. Keduanya tidak perlu saling menyisihkan atau saling menafikan. Justru, bila kedua pendekatan ini bersatu, ia akan melahirkan sintesa pendekatan yang lebih berbobot sinergis.

Keyakinan terhadap kesembuhan harus terus ditanamkan dalam diri dengan berusaha berobat secara medis dan berdoa sehingga dapat membangkitkan semangat hidup. Ketika kondisi sakit tidak disikapi secara bijaksana, tentunya akan berakibat pada lahirnya ketidakberkahan. Bahkan, darinya akan lahir keluh-kesah yang tidak bermanfaat bagi kesembuhan.

MENGELUH KETIKA KITA SAKIT ADALAH HAL MANUSIAWI. NAMUN, DALAM ISLAM KELUHAN JANGAN LANTAS MENYEBABKAN KITA PUTUS ASA DAN MELAWAN KEHENDAK ALLAH.

Lebih bahaya lagi kalau keluhan itu muncul dari kekesalan atas penyakit yang menimpa. Nabi Muhammad Saw sebetulnya membolehkan ungkapan keluh-kesah dalam ukuran tertentu. Dengan bahasa lain, keluhan yang dimaksud itu tidak menyebabkan seseorang mengingkari nikmat-Nya.

Seperti yang terjadi pada masa dahulu, di mana Abdullah bin Mas'ud[7] suatu ketika pernah berkunjung ke rumah Nabi Saw. Waktu itu, dia mendapatkan Nabi Saw sedang mengeluhkan rasa sakit. Ia kemudian menyapa, *"Baginda mengeluhkan rasa sakit yang luar biasa!"* Nabi Muhammad Saw lantas menjawab, *"Ya, sebagaimana dua orang di antara kamu mengeluhkan rasa sakit."*

[7] Hadis ini termuat dalam kitab Shahih Bukhari dan Shahih Muslim dikutip dari Kitab *Riyadhushshalihin*.

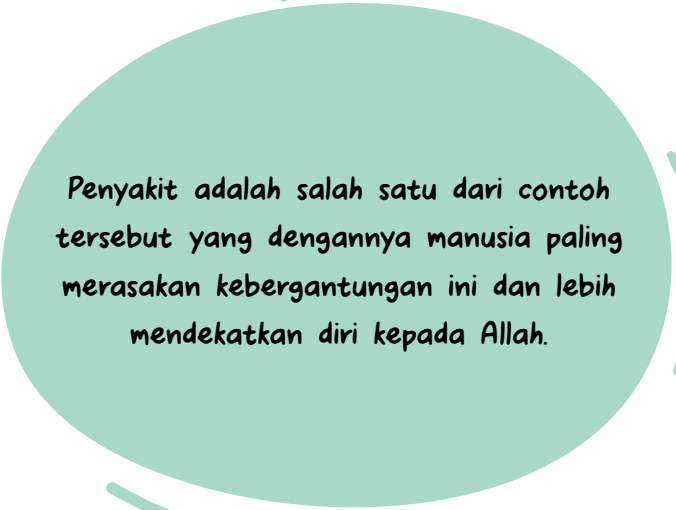
Sekali lagi, keluhan yang dimaksud itu tidak menunjukkan sikap melawan dan putus asa. Keluhan tersebut masih berada dalam batas-batas wajar.

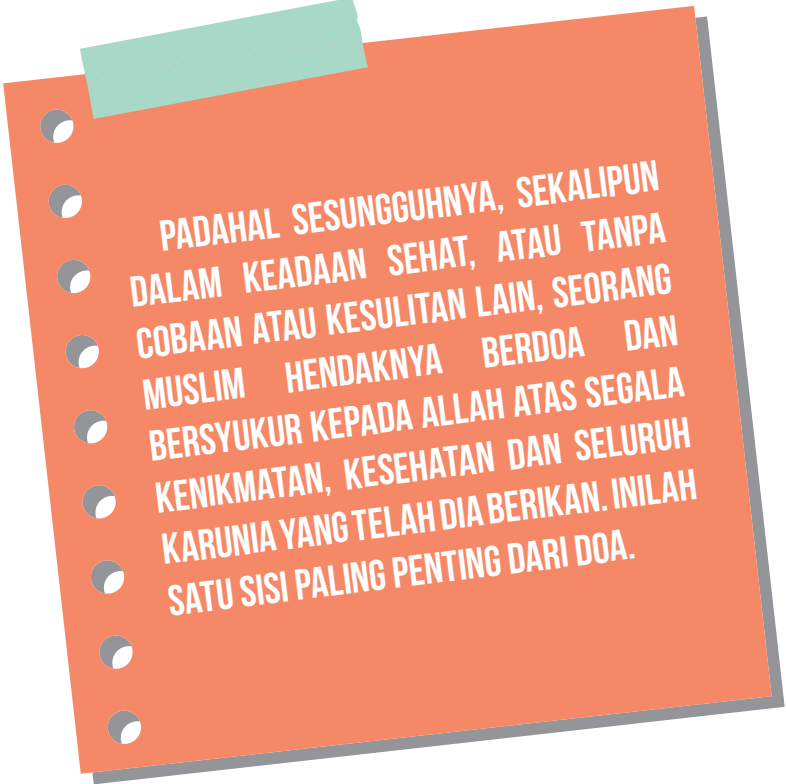
KITA — KETIKA BERKELUH-KESAH BERLEBIHAN AKAN MENCOBA UNTUK MENCELA DAN MEMAKI ALLAH KARENA TELAH MENIMPAKAN PENYAKIT KEPADA KITA. AKIBATNYA, KEIMANAN KITA KEPADA-NYA MENJADI BERKURANG.

PADAHAL, KALAU DITELISIK SECARA TEOLOGIS KONDISI SAKIT MERUPAKAN NIKMAT DARI-NYA. DENGAN KONDISI SAKITLAH SESEORANG DAPAT MENGINGAT KEMATIAN, HINGGA ADA PERUBAHAN POSITIF PADA SISI KEIMANANNYA.

Oleh karena itu, bagi seorang muslim ketika dirinya sedang dilanda suatu penyakit semestinya selalu dibarengi dengan kedamaian dan kesabaran. Dari bibir seorang muslim harus terus basah dengan kalimat-kalimat harapan kepada-Nya untuk kesembuhan sebagai bentuk penguatan diri agar dapat bertahan hidup.

Dalam bahasa lain, berdoa ataupun zikir merupakan cara tepat untuk menyertai proses pengobatan dengan cara medis.

(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang". Maka Kami pun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah.

(QS. Al-Anbiyaa' [21]:83-84)

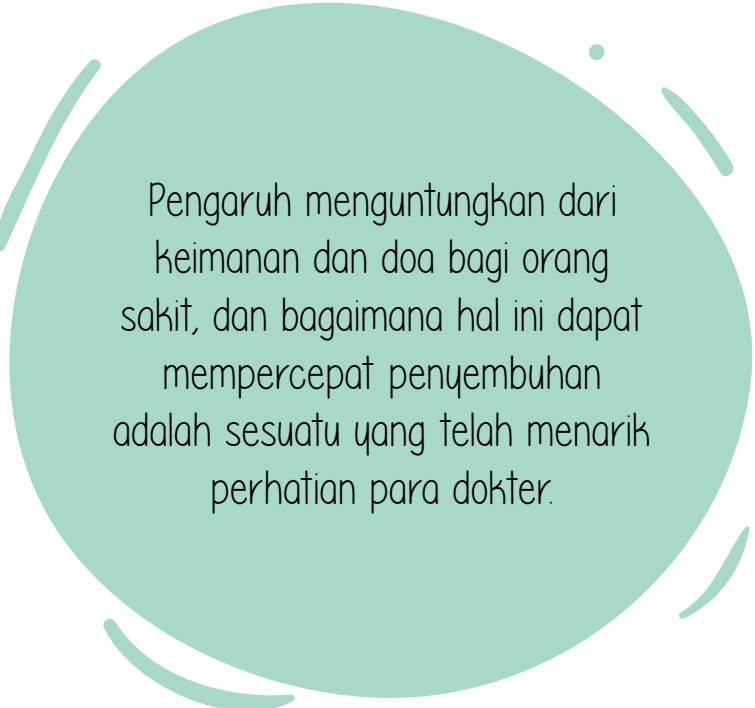
Menurut Al-Quran, doa berarti *"seruan, menyampaikan ungkapan, permintaan, permohonan pertolongan".* Doa adalah munajat seseorang dengan tulus ikhlas kepada Allah, dan memohon pertolongan dari-Nya, Yang Maha kuasa, Maha Pengasih dan Penyayang, dengan kesadaran bahwa dirinya adalah wujud yang memiliki kebergantungan.

Penyakit adalah salah satu dari contoh tersebut yang dengannya manusia paling merasakan kebergantungan ini dan lebih mendekatkan diri kepada Allah.

Allah Swt mengajak kita untuk berdamai dengan penyakit, sebagaimana firman-Nya:

"Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan."

(QS. Yunus [10]: 12)

PADAHAL SESUNGGUHNYA, SEKALIPUN DALAM KEADAAN SEHAT, ATAU TANPA COBAAN ATAU KESULITAN LAIN, SEORANG MUSLIM HENDAKNYA BERDOA DAN BERSYUKUR KEPADA ALLAH ATAS SEGALA KENIKMATAN, KESEHATAN DAN SELURUH KARUNIA YANG TELAH DIA BERIKAN. INILAH SATU SISI PALING PENTING DARI DOA.

DI SAMPING BERDOA DENGAN LISAN MENGGUNAKAN SUARA, PENTING PULA BAGI SESEORANG MELAKUKAN SEGALA UPAYA UNTUK BERDOA MELALUI PERILAKUNYA. BERDOA DENGAN PERILAKU BERMAKNA MELAKUKAN SEGALA SESUATU YANG MUNGKIN UNTUK MENCAPAI HARAPAN TERTENTU.

MISALNYA, SAAT MAU MEMILIKI TUBUH YANG SEHAT, KITA HARUS SENANTIASA MENJAGA MAKANAN, RAJIN BEROLAHRAGA ATAU BERGERAK.

Jadi selain berdoa, seseorang yang sakit sepatutnya memeriksakan diri kepada dokter ahli dan melakukan serangkaian pemeriksaan, serta pengobatan atau perawatan khusus sesuai dengan anjuran dokter.

Sebab, Allah mengaitkan segala sesuatu yang terjadi di dunia ini pada sebab-sebab tertentu. Segala sesuatu di dunia dan di alam semesta terjadi mengikuti sebab-sebab ini.

Oleh karena itu, seseorang haruslah melakukan segala hal yang diperlukan dalam kerangka sebab-sebab ini, sembari berharap hasilnya dari Allah, dengan kerendahan diri, berserah diri dan bersabar, dengan menyadari bahwa Dialah yang menentukan hasilnya.

Pengaruh menguntungkan dari keimanan dan doa bagi orang sakit, dan bagaimana hal ini dapat mempercepat penyembuhan adalah sesuatu yang telah menarik perhatian para dokter.

Majalah *Newsweek* mengangkat pengaruh agama dalam penyembuhan penyakit sebagai bahasan utamanya dan melaporkan bahwa keimanan kepada Tuhan meningkatkan harapan pasien dan membantu pemulihan mereka dengan mudah, dan bahwa ilmu pengetahuan mulai meyakini bahwa pasien dengan keimanan agama akan pulih lebih cepat dan lebih mudah.

Menurut data *Newsweek*, 72% masyarakat Amerika mengatakan mereka percaya bahwa berdoa dapat menyembuhkan seseorang dan berdoa membantu kesembuhan.

Bahkan, dalam penelitian lain yang dilakukan terhadap 750 orang, yang menjalani pemeriksaan *angiocardiography* (jantung dan pembuluh darah), membuktikan secara ilmiah "kekuatan penyembuhan doa". Telah diakui bahwa tingkat kematian di kalangan pasien penyakit jantung yang berdoa menurun 30% dalam satu tahun pasca operasi yang mereka jalani.[8]

[8] Newsweek, *God and Health: Is Religion Good Medicine? Why Science Is Starting to Believe (*Tuhan dan Kesehatan: Apakah Agama Adalah Obat Yang Baik? Mengapa Ilmu Pengetahuan Mulai Percaya*), New York, 10 November 2003.*

Sejumlah kisah tentang efek doa bagi kesembuhan yang disebutkan dalam Al-Quran adalah:

1. *“Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang”. Maka Kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah.”*
   (QS. Al Anbiyaa' [21]: 83-84)

Dan (ingatlah kisah) *Dzun Nun* (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap:

2. *"Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim. Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman."* (QS. Al Anbiyaa' [21]: 87-88)

Dan (ingatlah kisah) Zakaria, tatkala ia menyeru Tuhannya:

3. "Ya Tuhanku janganlah Engkau membiarkan aku hidup seorang diri dan Engkaulah Waris Yang Paling Baik. Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami." (QS. A-Anbiyaa'[21]:89-90)

Orang beriman yang sejati haruslah senantiasa berdoa kepada Allah dan menerima apa pun yang datang dari-Nya.

4. "DAN APABILA HAMBA-HAMBA-KU BERTANYA KEPADAMU TENTANG AKU, MAKA (JAWABLAH), BAHWASANYA AKU ADALAH DEKAT. AKU MENGABULKAN PERMOHONAN ORANG YANG BERDOA APABILA IA MEMOHON KEPADA-KU, MAKA HENDAKLAH MEREKA ITU MEMENUHI (SEGALA PERINTAH-KU) DAN HENDAKLAH MEREKA BERIMAN KEPADA-KU, AGAR MEREKA SELALU BERADA DALAM KEBENARAN." (QS. AL-BAQARAH [2]:186)

Seorang hamba Allah harus yakin bahwa doanya akan mendapatkan jawaban dari-Nya.

5. "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang mendoa apabila ia berdoa kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran." (QS. Al-Baqarah [2]:186).

Suatu hari ada seorang teman bertanya **bagaimana mungkin doa bisa menyembuhkan?**

Saya katakan padanya jaringan syaraf menunjukkan bahwa doa mengaktifkan sistem limbik otak yang mengatur kesadaran seseorang akan diri, waktu dan lingkungan. *Metabolisme* tubuh secara menyeluruh juga bergerak menuju keseimbangan sekaligus mewujudkan kesembuhan.

Saat kita membaca doa, ternyata mendatangkan ketenangan jiwa, dan perasaan inilah yang menyembuhkan diri dari penyakit. Sebab, orang yang memanjatkan doa saat sedang sakit memiliki keyakinan, bahwa Allah Swt mengabulkan permintaannya.

Dengan demikian maka doa sangat bermanfaat dalam proses penyembuhan bagi orang-orang yang sedang sakit. Dengan berdoa berserah diri kepada Allah Swt dan senantiasa bersyukur atas semua karunia-Nya proses penyembuhan, insyaallah bisa terjadi lebih cepat.

YAKINLAH AKAN NYATANYA PERTOLONGAN ALLAH. KETIKA KITA SAKIT SEDEMIKIAN PARAH, HINGGA TAK ADA SATU PUN OBAT YANG DAPAT MENYEMBUHKAN.

Pada posisi ini, kita tentunya akan menyandarkan diri kepada-Nya sehingga terus berdoa agar diberi kesembuhan. Namun, ketika keinginan yang dipanjatkan tidak dikabulkan, kita terkadang kecewa.

Akibatnya rasa bosan, jenuh atau malas berdoa mulai berjalan menutupi kesadaran kita tentang kehadiran-Nya dalam hidup ini.

Tidaklah heran ketika doa dipanjatkan, kemudian tidak dikabul, biasanya kita merasa Tuhan tidak memerhatikan. Nah, ketika kita sedang ditimpa suatu penyakit mestinya tidak terjebak dengan perasaan-perasaan itu. Ingat, orang yang sadar adalah orang yang tidak tergesa-gesa. Ia memanjatkan doa kepada-Nya secara terus-menerus.

Dalam bahasa lain, ia menempatkan doa sebagai satu ibadah kepada-Nya meskipun tidak dikabulkan, dia merasa telah mendapatkan cinta, kasih, dan sayang-Nya.

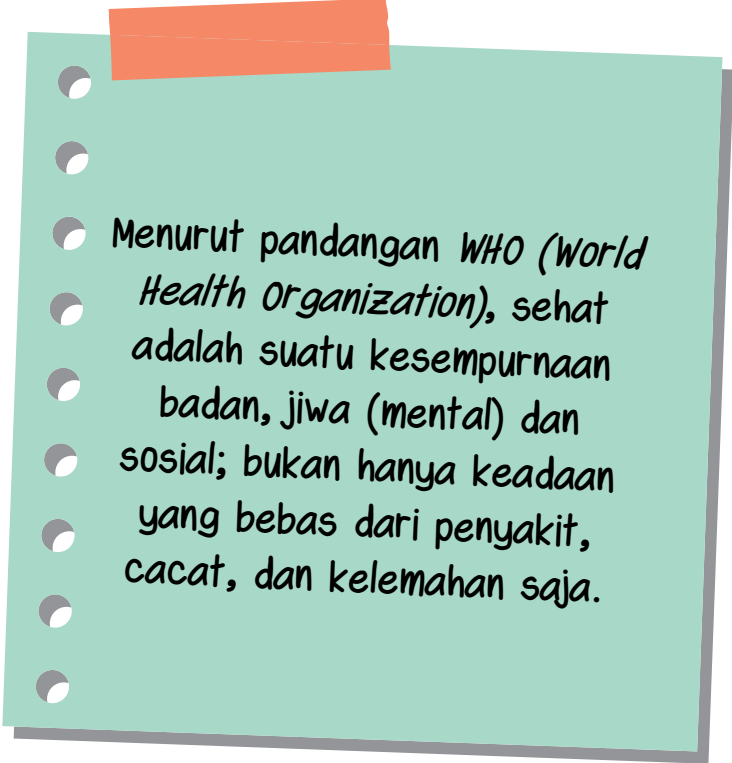
Dengan keyakinan seperti itu, jiwa kita akan dialiri ketenangan dan ketenteraman jiwa yang memukau. Ketika kita sedang dalam keadaan sakit, keluhan pun dibarengi dengan lantunan doa dan zikir agar penderitaan menahan rasa sakit menghasilkan keberkahan hidup.

Artinya, hidup kita akan dimanfaatkan dan digunakan sebaik-baiknya. Itulah mengapa saya menyebut bahwa penyakit yang menimpa bisa menjadi berkah. Kita, setelah penyakit itu sembuh alias sehat kembali akan muncul kesadaran untuk hidup lebih baik.

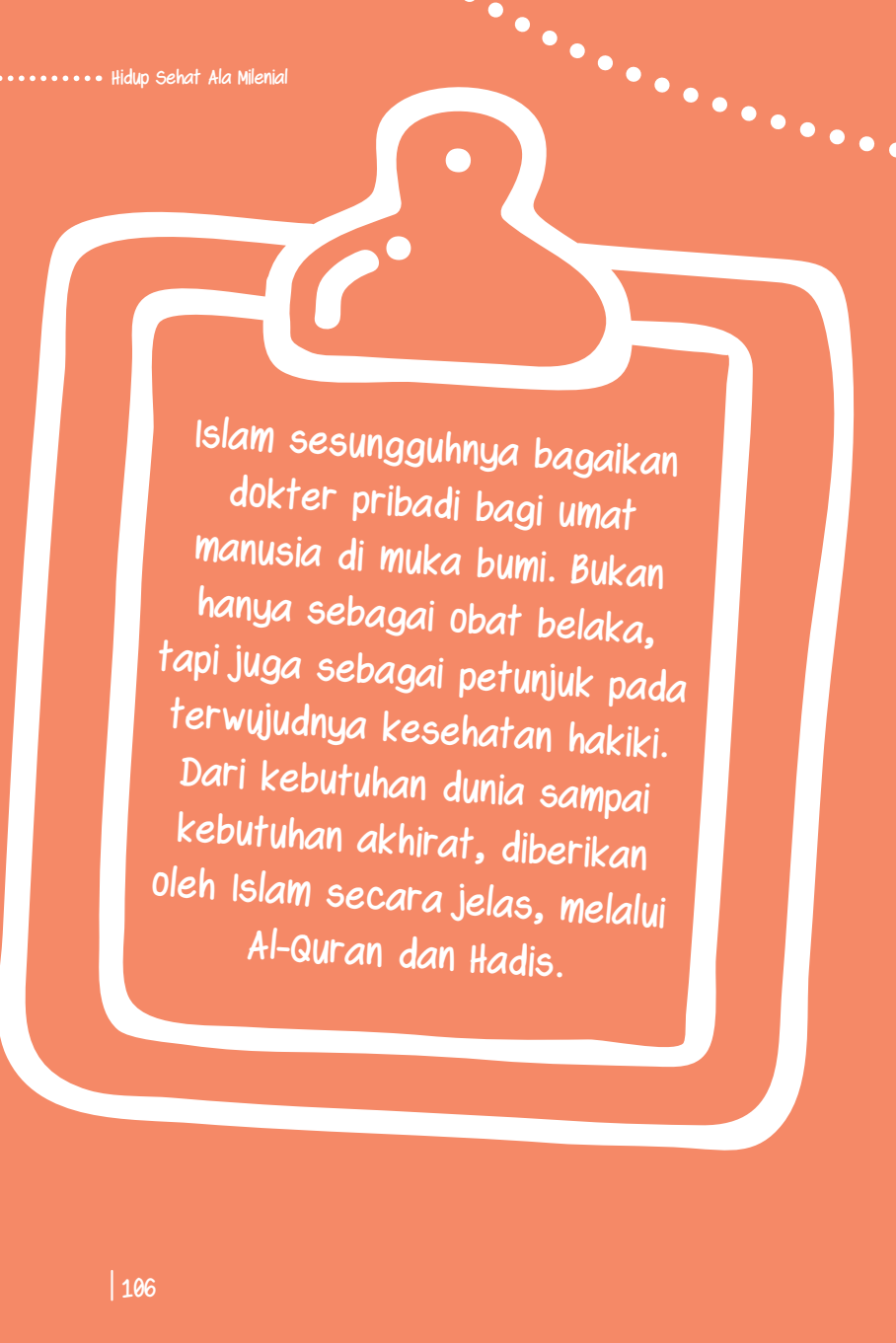
Dalam bahasa lain, tubuh kita yang sakit mengakibatkan terbentuknya kondisi jiwa yang labil. Nah, kalau kondisi ini tidak disikapi dengan tabah dan sabar, kata-kata itu akan lahir dalam bentuk keluhan yang tidak bermanfaat.

Generasi milenial, harus selalu bersabar saat sedang menderita sakit di tubuh, dan bersyukur saat sedang dalam kondisi sehat. Dengan begitu, kita akan selalu menjadi pribadi damai dengan diri sendiri, Tuhan, dan penyakit yang menimpa.

Kita akan menjadi seorang pribadi optimistik, sehingga selalu menjaga pola hidup ke arah yang lebih sehat, karena dengan menjaga tubuh agar tetap sehat akan menambah kedekatan dengan Allah.

KESEHATAN TUBUH & JIWA DALAM ISLAM

"BARANG SIAPA SEHAT BADANNYA, DAMAI DI HATINYA DAN PUNYA MAKANAN UNTUK SEHARI-HARINYA, MAKA SEOLAH-OLAH DUNIA SEISINYA DIANUGERAHKAN KEPADANYA."

(HR. AT-TIRMIDZI DAN IBNU MAJAH)

Hidup sehat adalah hajat manusia yang utama dan tak ada duanya. Boleh dibilang, mendambakan sehat berarti mendatangkan kebahagiaan. Tapi, tunggu dulu, sehat yang seperti apa yang diinginkan dalam Islam itu? Sebab, banyak orang bertubuh sehat justru malah membuat orang sekelilingnya menjadi sakit dan sengsara.

Kutipan di awal, sudah membuka ingatan kita pada anugerah Allah Swt jika kita bisa hidup secara sehat. *Term* **"sehat badan"** – dalam hadis di atas – ialah cerminan untuk sehat jasmani. Sedangkan **"damai hati"** berarti gambaran untuk rohani.

Arti sehat itu sesungguhnya mengandung arti luas dan mendalam. Karena itu, ketika kita mampu mewujudkan dua jenis kesehatan itu —jasmani maupun rohani— merupakan wujud dari meneladani Rasulullah Saw yang disampaikan melalui sabdanya di atas.

Menurut pandangan *WHO (World Health Organization)*, sehat adalah suatu kesempurnaan badan, jiwa (mental) dan sosial; bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan saja.

TENTUNYA DEFINISI INI MENGINGATKAN KITA PADA UNGKAPAN, *"MEN SANA IN COR PORESANO"* — BAHWA DI DALAM TUBUH YANG SEHAT TERDAPAT JIWA YANG KUAT. TETAPI PADA KENYATAAN, SERING DITEMUKAN BAHWA SEHAT ITU TIDAK SAKIT DAN SAKIT ITU, JUSTRU TIDAK SEHAT.

Islam sesungguhnya bagaikan dokter pribadi bagi umat manusia di muka bumi. Bukan hanya sebagai obat belaka, tapi juga sebagai petunjuk pada terwujudnya kesehatan hakiki. Dari kebutuhan dunia sampai kebutuhan akhirat, diberikan oleh Islam secara jelas, melalui Al-Quran dan Hadis.

Nah, sekarang mari kita bahas sedikit tentang hal sederhana, yakni berkaitan dengan kesehatan tubuh berdasarkan Islam.

Dalam kitab-kitab fiqih, kebersihan dan kesehatan sering disebut juga thaharah. Makna kata thaharah, sesungguhnya tidak hanya untuk badan atau tubuh saja. Lebih dari itu, thaharah bisa digunakan untuk menyebut kebersihan secara lahir dan batin.

Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin, bahwa bersih lahir itu meliputi kebersihan dari segala kotoran seperti najis dan hadats. Sedangkan, bersih batin artinya ialah terhindar dari sifat-sifat tercela yang melekat di jiwa.

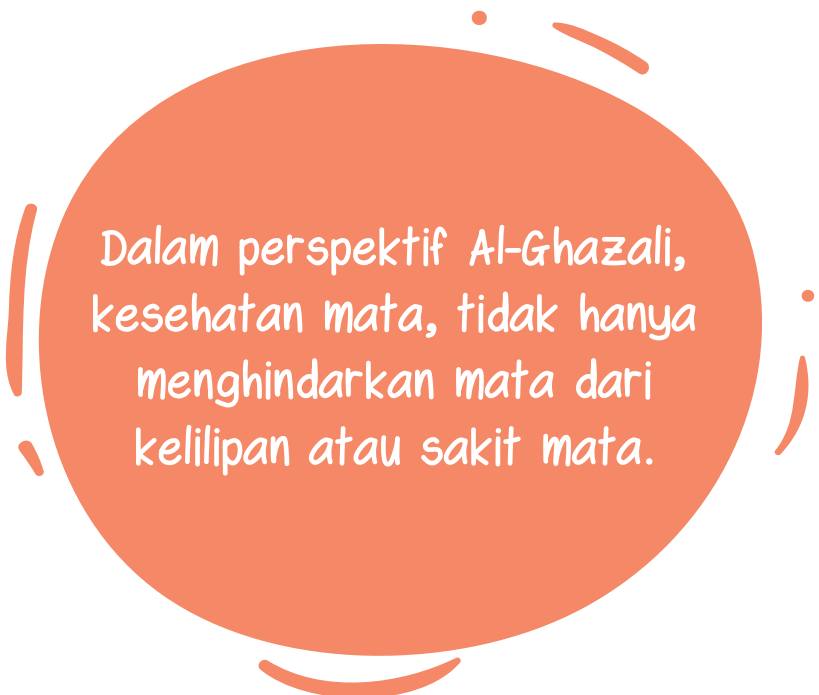
Allah Swt berfirman;

"ALLAH TIDAK HENDAK MENYULITKAN KAMU, TETAPI DIA HENDAK MEMBERSIHKAN KAMU DAN MENYEMPURNAKAN NIKMAT-NYA BAGIMU, SUPAYA KAMU BERSYUKUR."

(QS AL-MAIDAH [5]: 6)

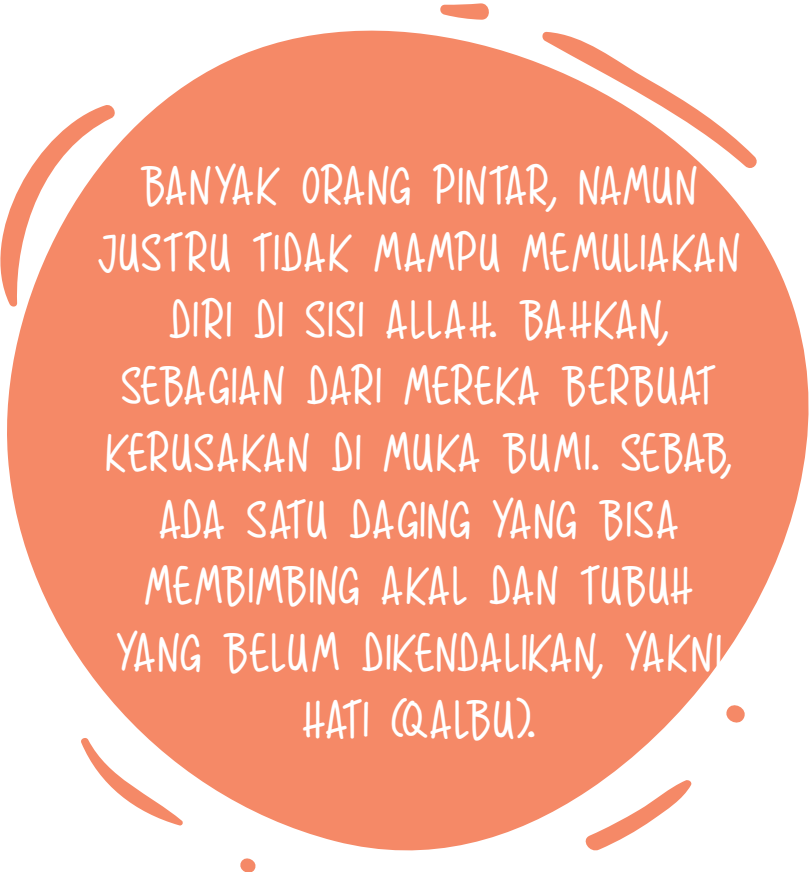
Jelasnya, Imam Al-Ghazali membagi proses pembersihan atau thaharah ke dalam empat bagian.

Pertama, membersihkan dari najis-najis yang ada di tubuh kita.

Contohnya, ketika kita buang air kecil sesungguhnya telah diatur di dalam Al-Quran. Kenapa kita mesti membersihkan najis dari *urine?* Rasulullah Saw menganjurkan bahwa pada saat buang air kecil hendaklah dibersihkan sisa *urine* yang ada pada alat kelamin laki-laki. Karena *urine* manusia mengandung 96% air, 1,5% garam, 2,5% urea dan sisa subtansi lain sepertin pigmen empedu yang memberi warna pada *urine.*

Bahkan, saking pedulinya Islam terhadap kebersihan, urusan air buang air kecil bayi pun ikut diperhatikan. Rasulullah Saw bersabda, *"Buang air kecil bayi laki-laki diperciki air, sedangkan buang air kecil bayi perempuan hendaklah dicuci."* (HR. Ahmad).

Uraian tadi menunjukkan bahwa Rasulullah Saw sangat sayang pada umatnya, sehingga mengurusi soal kebersihan, meskipun hal itu sekadar air buang air kecil.

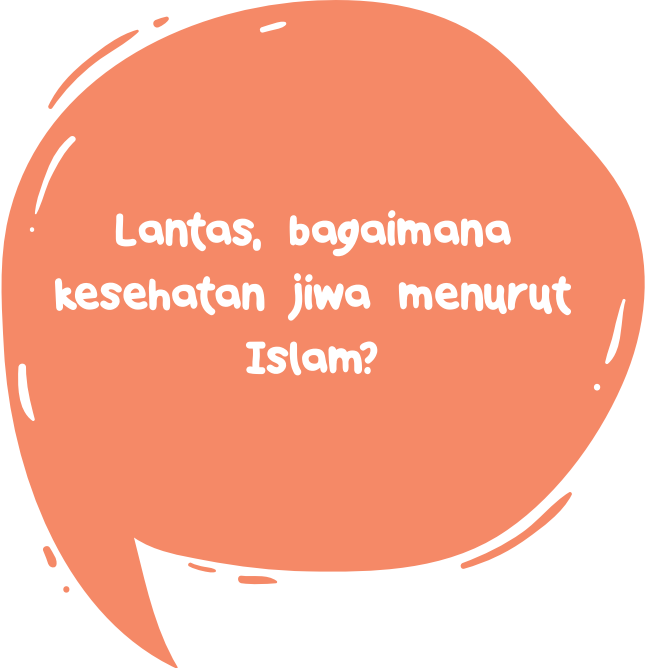
KEDUA, *membersihkan* ANGGOTA BADAN DARI *dosa*.

Di dalam kehidupan, tak selamanya perjalanan hidup itu indah. Jalan terjal dan curam dalam kehidupan, akan selalu kita temui dalam keseharian. Imam Al-Ghazali mengingatkan bahwa badan juga harus bersih dari dosa dan kesalahan.

Dalam perspektif Al-Ghazali, kesehatan mata, tidak hanya menghindarkan mata dari kelilipan atau sakit mata.

Hakikatnya, kesehatan mata itu mesti sehat dari pandangan maksiat, dosa, dan perbuatan yang melanggar norma-norma Islam.

Ketiga, MEMBERSIHKAN HATI dari SIFAT-SIFAT TERCELA.

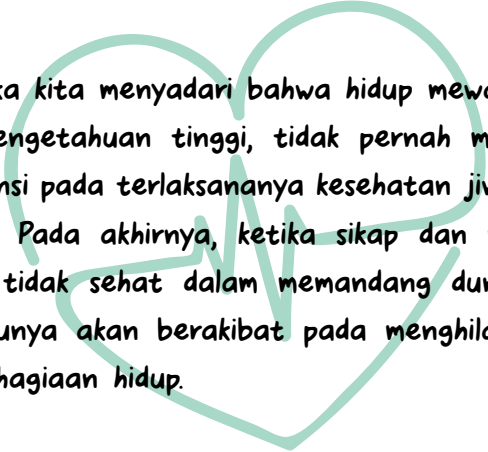
Hati hanyalah segumpal daging yang kecil, jika dibanding daging-daging yang menempel pada tubuh kita. Namun, di dalam hati tersimpan rasa yang mampu menghancurkan dan menyebabkan tubuh tidak sehat.

Di dalam tubuh kita terdapat akal, jasad, dan *qalbu* (hati). Akal bisa berbuat lebih efektif dan efisien ketika melakukan apa yang diinginkan. Sedangkan tubuh bertugas melakukan sesuatu berdasar perintahkan dari akal. Sebagai bukti, apabila akal menginginkan permusuhan, maka tubuh akan berlatih agar menjadi kuat untuk melawan musuh.

BANYAK ORANG PINTAR, NAMUN JUSTRU TIDAK MAMPU MEMULIAKAN DIRI DI SISI ALLAH. BAHKAN, SEBAGIAN DARI MEREKA BERBUAT KERUSAKAN DI MUKA BUMI. SEBAB, ADA SATU DAGING YANG BISA MEMBIMBING AKAL DAN TUBUH YANG BELUM DIKENDALIKAN, YAKNI HATI (QALBU).

Jadi, jelasnya, kesehatan tubuh tak hanya mengurusi kesehatan jasmani dan jiwa belaka.

Karena itu, ketika
kita memandang tubuh
menggunakan persepektif
Islam, maka kesehatan
tubuh itu meliputi: kesehatan
rohani, kesehatan badan,
kesehatan tempat, kesehatan
pakaian, kesehatan makanan,
kesehatan lingkungan,
kesehatan rumah tangga, dan
kesehatan harta.

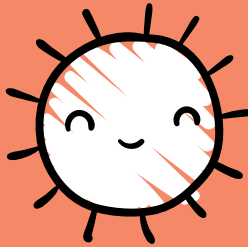
Lebih dari itu, kita mesti bisa menyehatkan pikiran dan hati kita. Agar kesehatan tubuh kita selalu terjaga.

Lantas, bagaimana kesehatan jiwa menurut Islam?

Firman Allah Swt; "DIA-LAH YANG TELAH MENURUNKAN KETENANGAN KE DALAM HATI ORANG-ORANG MUKMIN SUPAYA KEIMANAN MEREKA BERTAMBAH DI SAMPING KEIMANAN MEREKA (YANG TELAH ADA). DAN KEPUNYAAN ALLAH-LAH TENTARA LANGIT DAN BUMI DAN ADALAH ALLAH MAHA MENGETAHUI LAGI MAHA BIJAKSANA."

(QS. AL-FATH [48]: 4)

Kita sangat mendambakan kesehatan jiwa dan raga dalam kehidupan ini. Namun, karena berbagai keteledoran, maka seiring berjalannya waktu, kadang dambaan untuk sehat jiwa dan raga kerap kali tak terlaksana.

Lantas, kenapa ketidaksehatan jiwa dan raga itu tidak terlaksana?

Tidak lain, karena mental kita tidak sehat sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupan, utamanya terhadap sikap kita dalam memperlakukan tubuh dengan cara-cara tidak sehat. Alhasil, dambaan untuk sehat jiwa dan raga pun hanya isapan jempol.

Jika kita menyadari bahwa hidup mewah dan berpengetahuan tinggi, tidak pernah memberi garansi pada terlaksananya kesehatan jiwa dan raga. Pada akhirnya, ketika sikap dan mental kita tidak sehat dalam memandang dunia ini, tentunya akan berakibat pada menghilangnya kebahagiaan hidup.

Dengan demikian, hanya dengan kesehatan jiwa (rohani), fisik (jasmani), dan spiritualitas (agama); kita sebetulnya bisa mendapatkan kebahagiaan seutuhnya. Soal kesehatan jiwa, banyak seabreg teori dikemukan para ahli jiwa terdahulu tentang kesehatan mental. Semisal teori psikoanalisis, behaviorisme, dan humamisme.

Namun, teori-teori tersebut memiliki batasan yang tidak menyentuh seluruh dimensi kehidupan manusia. Sebab, bagaimana pun juga manusia lahir sebagai makhluk multidimensional (banyak dimensi), sehingga tidak bisa didefinisikan hanya dengan menggunakan satu perspektif teori.

Manusia itu makhluk komprehensif sehingga harus ditinjau dari berbagai dimensi, mulai dari dimensi jasmani, rohani, agama, akhlak, sosial, akal, seni, dan lain-lain.

Akan tetapi, di sini agama kiranya dapat memberikan pengertian yang pas tentang kesehatan jiwa. Hanya agamalah yang memberikan sejumlah obat praktis, bagi persoalan ketidaksehatan jiwa manusia seperti gelisah, galau, tegang, marah, kecewa, khawatir dan emosi berlebihan lainnya.

Jika jiwa kita tidak sehat masih meliputi hidup kita, maka penyakit fisik pun akan berdatangan. Sebab, antara jiwa dan tubuh memiliki hubungan yang saling berkaitan erat.

Ketika kesehatan jiwa kita terganggu, dampaknya akan terasa pada tubuh seperti sulit konsentrasi, merasa sedih, putus asa, merasa tidak berenergi, merasa gelisah, sulit tidur, sulit bersosialisasi, tidak ada semangat hidup dan terkadang beberapa gejala tersebut disertai dengan adanya gangguan pencernaan. Tentunya banyak lagi kondisi-kondisi lainnya yang diawali dengan kesehatan jiwa yang terganggu.

Karena itu, ada baiknya kita membaca kiat praktis agar jiwa kita sehat seperti yang tertuang di dalam Al-Quran.

ALLAH SWT BERFIRMAN;

"DAN JIWA SERTA PENYEMPURNAANNYA (CIPTAANNYA), MAKA ALLAH MENGILHAMKAN KEPADA JIWA ITU (JALAN) KEFASIKAN DAN KETAKWAANNYA. SESUNGGUHNYA BERUNTUNGLAH ORANG YANG MENSUCIKAN JIWA ITU, DAN SESUNGGUHNYA MERUGILAH ORANG YANG MENGOTORINYA."

(QS. ASY SYAMS [91]: 7-10)

Kesehatan jiwa menurut Islam yakni identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah Swt, dan hal itu ditempuh agar meraih kondisi jiwa Al-nafs Al-muthmainnah (jiwa yang tenang dan bahagia)

Sesungguhnya Al-Quran mengajak manusia untuk terus membaca perihal ayat-ayat yang berkenaan dengan ketenangan, kebahagiaan, dan kesehatan jiwa sebagai hal yang fundamental dalam kesehatan mental.

Allah Swt berfirman;

"Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata."

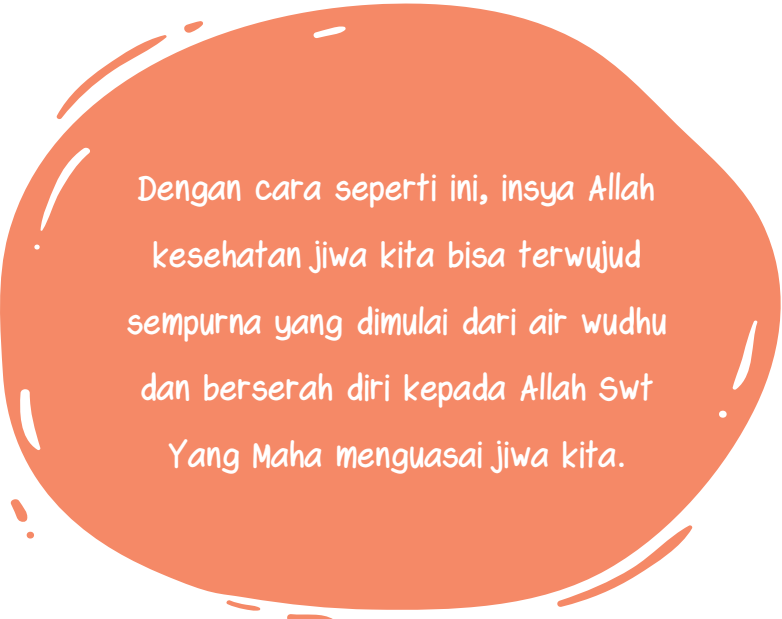
(QS. Al-Imran [3]: 164)

Membaca ayat tadi, setidaknya menegaskan pada kita untuk menciptakan kesehatan mental *(shihiyat al nafs)* dalam diri. Karena dalam misi kerasulannya, Muhammad Saw selalu menumbuhkan sikap dan mental yang kuat kepada para sahabat-sahabatnya termasuk kita selaku umatnya.

Tidak diragukan lagi apa yang terkandung di dalam Al-Quran seperti perintah puasa, shalat, istighfar, doa, tasbih dan lainnya merupakan ibadah yang mengundang ketentraman ke dalam jiwa kita.

Ketika kita mendapatkan ketenangan tersebut, maka otomatis tubuh pun akan sehat. Sebab, penyakit banyak disebabkan oleh pikiran, ketidaksehatan mental, dan persoalan perut.

BUKANKAH AL-QURAN SUDAH MENGAJARKAN PADA KITA UNTUK MENYEHATKAN JIWA YANG GELISAH DAN MENIADAKAN SIFAT-SIFAT KURANG TERPUJI?

Allah Swt berfirman;

"HAI MANUSIA, SESUNGGUHNYA TELAH DATANG KEPADAMU PELAJARAN DARI TUHANMU DAN PENYEMBUH BAGI PENYAKIT-PENYAKIT (YANG BERADA) DALAM DADA DAN PETUNJUK SERTA RAHMAT BAGI ORANG-ORANG YANG BERIMAN."

(QS. YUNUS [10]: 57)

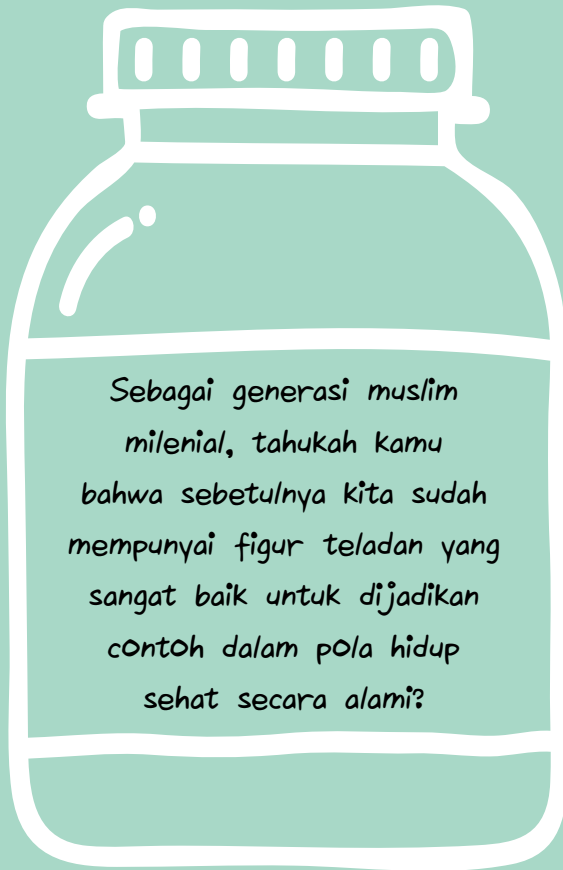
Ayat ini menuntun kita untuk bisa meraih kesehatan jiwa dengan iman. Percaya kepada Allah Swt akan menambah ketenangan jiwa.

KETIKA DIA MEMERINTAHKAN MELAKSANAKAN WUDHU DAN SHALAT, HAL ITU UNTUK KEMASHLAHATAN KITA SENDIRI KARENA DAPAT MENCIPTAKAN KETAKWAAN, SEMANGAT BERAMAL SALEH, MENGAJAK KEPADA YANG MAKRUF, MENJAUHI PERBUATAN KEJI DAN MENENTANG PERBUATAN MUNGKAR.

Dengan cara seperti ini, insya Allah kesehatan jiwa kita bisa terwujud sempurna yang dimulai dari air wudhu dan berserah diri kepada Allah Swt Yang Maha menguasai jiwa kita.

KETIKA KITA GELISAH DAN RESAH, SEHINGGA JIWA KITA SAKIT-SAKITAN. Tenang! ISLAM YANG KITA CINTAI PUNYA JALAN KELUAR YANG JITU AGAR TETAP SEHAT SELALU. ISLAM MEMANG AGAMA YANG TIDAK BERTENTANGAN DENGAN FITRAH MANUSIA, SELALU MENCINTAI KESEHATAN DAN KEBUGARAN.

Semoga saja kasih sayang Allah selalu menyertai kita dan orang yang berwudhu, hingga hati luluh serta pasrah pada-Nya. Dengan wudhu yang baik dan ikhlas karena Allah semata mudah-mudahan kita bisa bercahaya laiknya sinar surya yang cahayanya selalu dibutuhkan umat manusia.

Nah, generasi milenial muslim,
harus memiliki kualitas kesehatan
tubuh dan jiwa, karena tugas
yang harus kita emban
begitu berat sehingga mampu
mewujudkan kemajuan peradaban
bagi bangsa dan negara.

Dengan menjaga tubuh dengan pola hidup sehat, kita seolah sedang memberikan investasi berharga bagi masa depan bangsa dan agama.

TELADAN SEHAT RASULULLAH BAGI MILENIAL

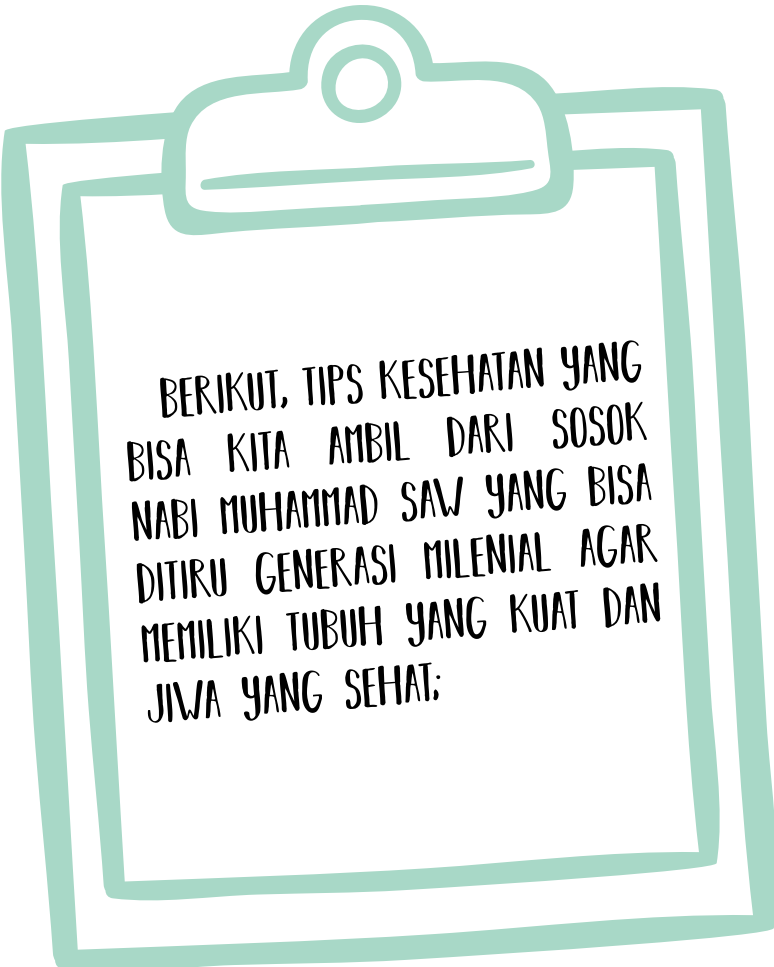
Di zaman *now*, kesehatan semakin terkesan mahal. Orang-orang di masa kekinian pasti mendambakan tubuh mereka bugar, *fresh*, dan nggak gampang sakit. misalnya menjaga kesehatan tubuh dengan cara menjaga pola hidup yakni dengan memperbanyak konsumsi air putih, istirahat yang cukup, rutin berolahraga, dan mulailah mengonsumsi makanan sehat yang seimbang, demi menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Sebagai generasi muslim milenial, tahukah kamu bahwa sebetulnya kita sudah mempunyai figur teladan yang sangat baik untuk dijadikan contoh dalam pola hidup sehat secara alami?

IYA, DIALAH RASULULLAH SAW TELADAN POLA HIDUP SEHAT GENERASI MILENIAL SEPERTI KITA.

Di dalam Al-Quran, Allah Swt berfirman;

"SESUNGGUHNYA TELAH ADA DALAM DIRI RASULULLAH ITU SURI TELADAN YANG BAIK BAGIMU (YAITU) BAGI ORANG-ORANG YANG MENGHARAP (RAHMAT) ALLAH."

(QS. AL-AHZAB: 21)

Dalam sejarah hidup Rasulullah Saw kesehatan jiwa dan tubuh keduanya saling melengkapi dalam harmoni yang selaras. Tidak hanyadi dalam tubuh yang kuat terdapat "jiwa yang sehat", namun juga "pada jiwa yang sehat terdapat tubuh yang kuat".

Itulah prinsip kesehatan yang dapat kita peroleh dari pribadi Rasulullah Saw. Fakta kesehatan baginda Nabi Saw diketahui dengan suatu kisah tatkala seorang dokter utusan dari Kaisar Romawi bertanya kepada Rasulullah tentang rahasia kaum muslimin yang sangat sehat dan jarang sakit

Pada masa mudanya, Rasulullah adalah seorang dengan tubuh sehat bugar, ahli seni memanah, dan pejalan kaki yang tangguh.[9]

[9] Husein Mu'nis, *Al-Sirah Al-Nabawiyah: Upaya Reformulasi Sejarah Perjuangan Nabi,* Jakarta: Penerbit Adigna Media Utama, 1999. Hlm. 149.

BERIKUT, TIPS KESEHATAN YANG
BISA KITA AMBIL DARI SOSOK
NABI MUHAMMAD SAW YANG BISA
DITIRU GENERASI MILENIAL AGAR
MEMILIKI TUBUH YANG KUAT DAN
JIWA YANG SEHAT;

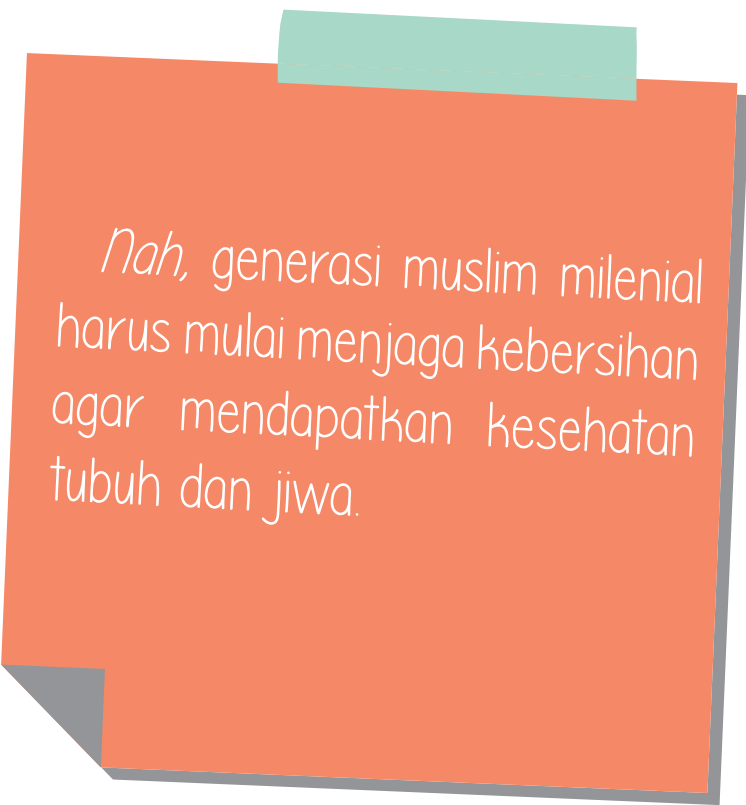
I. SERING BERPUASA

Puasa menjadi salah satu dari rukun Islam karena memiliki manfaat yang besar bagi kehidupan seorang hamba. Hal ini dikarenakan aktivitas menahan diri dari segala bentuk godaan baik yang sifatnya kebutuhan jasmani maupun rohani, dapat menjaga keseimbangan hidup kita.

Puasa itu memiliki banyak manfaat, secara psikis puasa mengajarkan kita untuk mengendalikan diri, sehingga memberikan perasaan sehat secara mental. Sementara itu, manfaat puasa untuk kesehatan fisik yaitu membantu memperbaiki kondisi medis, menyehatkan jantung, menjaga berat badan, dan mengurangi resiko kanker.

Nah, generasi muslim milenial harus mulai melakukan puasa sunah agar racun di dalam tubuh terkikis habis.

2. TAQLIL AL-GHIDA' [MENYEDIKITKAN MAKAN]

Kita sama-sama tahu kalau kesehatan setiap manusia lebih banyak berurusan dengan pencernaan. Dan sistem pencernaan berhubungan dengan pola makan. Sementara dalam dunia medis, beberapa penyakit timbul diakibatkan oleh karena konsumsi suatu makanan tertentu yang berlebihan. Bukan berarti tidak diperbolehkan, Allah menciptakan segala yang ada di Bumi ini untuk dinikmati asalkan dalam jumlah yang normal dan tidak merugikan diri sendiri. Walau bagaimanapun tubuh kita tetap membutuhkan nutrisi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serat tumbuhan, air) dalam batas yang normal.

Dari situlah kita tahu alasan kenapa banyak orang yang melakukan diet hanya untuk menjaga kesehatannya.

Maka, untuk memperoleh tubuh dan jiwa yang sehat, Rasulullah memberikan rumus kepada umatnya tentang pola makan, agar "makan di saat lapar, berhenti sebelum kenyang." Setiap pagi, jika tidak sedang berpuasa, beliau rutin meminum air putih (air zamzam) untuk menyegarkan tubuh bagian dalam.

3. MENJAGA KEBERSIHAN

Umat muslim sudah familiar dengan sebuah *maqolah* yang berbunyi, *An-Nadhafatu minal Iman,* kebersihan itu bagian dari iman. Rasulullah selaku figur utama dalam panggung kehidupan umat Islam telah menjadi teladan agar senantiasa menjaga kebersihan.

Beliau memperhatikan kebersihan mulai dari anggota badan, rumah, sampai lingkungan. Oleh karenanya, jika kita mendambakan kehidupan yang sehat, alangkah baiknya kita menjaga kebersihan diri dan lingkungan di mana kita berada.

Nah, generasi muslim milenial harus mulai menjaga kebersihan agar mendapatkan kesehatan tubuh dan jiwa.

4. MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

Cara termudah menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah dengan cara menggosok gigi yang baik dan benar, serta menggunakan *dental floss* dan *mouth wash* jika diperlukan. Namun, penggunaan *mouth wash* hanya disarankan pada kondisi tertentu dan tidak disarankan dipakai setiap hari karena dapat menyebabkan perubahan warna pada permukaan gigi. "*Brush your teeth at least twice a day before you talk deep questions to me... hehe*" intinya gosoklah gigimu 2 kali dalam sehari; malam sebelum tidur dan pagi setelah sarapan, kemudian berilah jeda waktu sekitar 30 menit dari setelah selesai makan ke waktu gosok gigi untuk menghindari terkikisnya permukaan gigi akibat gerakan mekanis dari bulu sikat gigi.

Kemudian, setelah selesai menggosok gigi hanya disarankan 2x berkumur, agar kandungan fluoride dalam pasta gigi dapat menyerap dengan baik ke permukaan gigi. Dan jangan lupa, periksalah kondisi kesehatan gigi & mulutmu minimal 6 bulan sekali ke dokter gigi.

Gigi muslim milenial jangan gampang ompong, ya, harus dijaga dengan rajin gosok gigi, lalu jangan banyak mengkonsumsi makanan yang manis-manis. Dengan gigi yang kuat dan bersih, senyuman pun akan semakin *fresh*...dan nggak ragu untuk bersedekah senyuman.

5. JANGAN MARAH

Sifat pemarah memiliki keterkaitan erat dengan penyakit jantung dan darah tinggi. Barangkali karena itulah Rasul melarang hambanya agar tidak marah. Sebab secara tidak langsung itu berarti menghindarkan diri kita dari penyakit mematikan.

Marah juga bikin kita cepat tua lho, sehingga generasi milenial nggak boleh gampang marah. Biar tetap keliatan muda dan meriah. Marah itu merugikan kesehatan, lho jadi sebisa mungkin jangan marah!

Saat ada teman
yang bikin amarahmu
memuncak, bersabarlah
dan mengucap **istighfar!**
Beres deh!

6. SHALAT DENGAN GERAKAN YANG BENAR

Banyak kajian ilmiah yang membuktikan kalau gerakan shalat memberikan dampak ajaib terhadap orang yang melakukannya. Kebugaran tubuh, fokus otak, dan kejernihan pandangan merupakan beberapa manfaat yang didapat darinya.

Generasi muslim milenial juga harus membetulkan gerakan shalat dan mendapatkan kekhusukan dalam shalat. Sebab, dengan gerakan yang benar, akan mampu mencegah keburukan dan kemungkaran. Artinya dengan shalat yang benar, penyakit akan mampu dihadang.

7. SILATURRAHIM [BERSOSIALISASI]

Dalam suatu kajian di *Harvard School of Public Health*, para pengkaji menemukan hasil: seseorang yang memiliki hubungan sosial yang baik, akan lebih kecil peluangnya terkena penyakit kronis.

Rasulullah suatu ketika pernah bersabda, bahwa silaturahim itu memperpanjang usia seseorang. Kesehatan tubuh dan jiwa pun akan mudah diperoleh ketika kita rajin bersilaturahim.

Karena itu, generasi milenial harus mulai mengisi hidupnya dengan kegiatan silaturahim; jangan keasyikan di depan gadget aja, *dong*.

8. OLAHRAGA

Olahraga juga penting untuk menjaga keseimbangan tubuh kita agar tetap *fit*.

Generasi milenial dapat melakukan olahraga ringan seperti melakukan *jogging, running,* bersepeda, dan main *air shoft gun* bersama teman-teman. Insya Allah dengan melakukan olahraga, kesehatan tubuh dan jiwa akan kita peroleh.

9. CUKUP ISTIRAHAT

Terakhir, Rasulullah Saw terbilang seorang yang rajin beribadah dan beraktivitas. Ibadah dan aktivitasnya sedemikian padat, sehingga perlu tubuh yang sehat dan fit. Bagaimana cara beliau mendapatkan tubuh kuat dan fit itu?

Ya, beliau tidak lupa mengistirahatkan tubuhnya—dengan tidur dalam waktu yang singkat, tapi berkualitas. Sesudah istirahat pun, beliau lanjut shalat malam (*qiyamul-lail*) dan hal tersebut menjadikan badan beliau selalu prima.

Nah, pesan saya kepada generasi milenal, jagalah tubuh agar tetap sehat, teladanilah pola hidup Rasulullah, sehingga hidupmu akan semakin berkah dan berfaedah.

KEPUSTAKAAN

Ahmad, Khan Murad, dkk. *Ibn Sina and the Roots of Seven Doctrines of Preservation os Health.* Acta Med Hist Adriat. 2015.

Aviccena, *The Canon of Medicine,* New York: AMS Press INC. From translate by. Gruner, Oscara Cameron, 1973.

Gaza Saloom, *Jiwa dalam Pandangan Filosof Muslim.* Bandung: Putaka Hidayah, 2002.

Husein Mu'nis, *Al-Sirah Al-Nabawiyah: Upaya Reformulasi Sejarah Perjuangan Nabi (penerj: M. Nursamad Kamba),* Jakarta: Penerbit Adigna Media Utama, 1999.

Humardani, *Fakta dan Keajaiban di Tubuh Anda,* Yogyakarta: Tugu Publisher, 2011.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi (Thibbun Nabawi),* Jakarta: Griya Ilmu, 2008.

Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam.* Jakarta: Gema Insani Press, 2006.

Mehdi Nakosteen, *Konstribusi Islam atas Dunia Intelektual Barat : Deskripsi Analisi Abad Keemasan Islam*. Surabaya: Risalah Gusti, 1995.

Sayyed Hossein Nashr, *Tiga Madzhab Utama Filsafat Islam.* Yoryakarta: IRCISoD, 2006.

TENTANG PENULIS

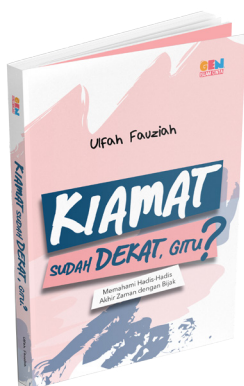
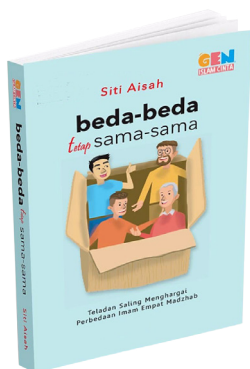
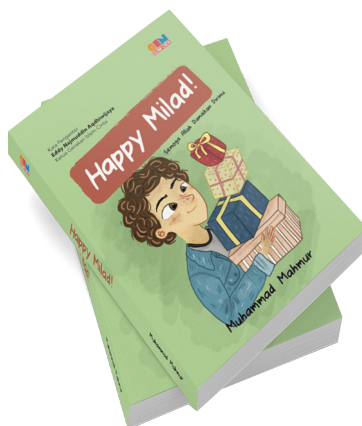
FIRDA BILMA ASSYFA FAUZIAH, lahir di Tangerang pada tanggal 21 Agustus 1992, anak bungsu dari Ayah H. Abdul Rohim Hasan dan Bunda Hj. Nadyatul Munawaroh Aqdhiwijaya.

Sehari-hari, ia berprofesi sebagai Dokter Gigi di sejumlah klinik, di Tangerang-Jakarta. Ia juga aktif memberikan penyuluhan kepada masyarakat agar dapat menjaga kesehatan gigi dan mulut, karena menurutnya kesehatan gigi dan mulut itu berpengaruh pada kesehatan seluruh tubuh.

Lewat buku ini, ia menuliskan pengetahuan dan pengalamannya tentang dunia kesehatan dalam pandangan Islam, seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. Ia mendiskusikan hal tersebut (yang terkait dengan studi Islam) dengan sumber-sumber terpercaya termasuk dengan kakaknya tercinta, Eddy Najmuddin Aqdhiwijaya yang merupakan lulusan S1 dan S2 bidang studi Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

"Devotio non mox promissio"

Pengabdian bukan sekedar janji

“Kau belajar dengan membaca, tapi kau memahami dengan cinta”

-Rumi

Ayo dapatkan koleksi buku-buku serial Gen Islam Cinta
dan ikuti program-program GIC lainnya.

Info Selengkapnya
www.islamcinta.co

NIKAH BIKIN HAPPY
Hilda Anastasya
Hijrah Sehari-hari Milenial
Adzka & Azky
Happy Milad!
Muhammad Mahmur
AKU MUSLIM, AKU HUMANIS
Memaknai Manusia dan Kemanusiaan Kita
ZULFAN TAUFIK

Silmi Novita Nurman
SELAIN CINTA,
APA YANG MEMBUATMU ADA?

Dear Allah,
Berilah Aku Cinta
Pungkit Wijaya
Kata Pengantar
Eddy Najmuddin Aqdhiwijaya
Ketua Gerakan Islam Cinta

GEN

ISLAM CINTA